TÂM TỨC TƯƠNG Y - ĐẠI ĐỊNH CHÂN KHÔNG

Tây phái thanh tu đan pháp đích tổng quyết thị “tâm tức tương y ， đại định chân không ”。Đạo gia học giả trần anh trữ tiên sanh nhận vi hi di phái đích yếu chỉ tại “thủ trung bão nhất ， tâm tức tương y ”bát cá tự ， xác chúc chân tri chước kiến 。Trương tam phong tại 《đạo ngôn thiển cận thuyết 》trung vân ：“ngưng thần điều tức ， điều tức ngưng thần ， bát cá tự tựu thị hạ thủ công phu ， tu nhất phiến tố khứ ， phân tằng thứ nhi bất đoạn nãi khả ”。Tây phái thủy tổ lí hàm hư tại 《đạo khiếu đàm 》trung dã thuyết ：“điều tức chi pháp tự điều tâm thủy ， ngưng thần chi pháp tự điều tức thủy 。Thử thánh hiền tiên phật chi thê hàng ， ngô nhân nhập đức chi lộ dã 。”Tây phái cao kiệt huyền tĩnh cư sĩ từ hải ấn （tụng nghiêu ）tại 《thiên nhạc tập 》trung dã giảng ：“tích dĩ nhân duyến ， đắc ngộ uông sư （thể chân sơn nhân uông đông đình ）， chỉ kì tâm tức tương y pháp môn ， phương tri huyền tông xác hữu chân truyện ”。Nhân thử ， tây phái đan công tổng quyết danh viết “tâm tức tương y ”。Tâm tức tương y ， tựu thị tương điều tâm hòa điều tức hữu ky địa kết hợp tại nhất khởi ， dĩ tâm điều tức ， dĩ tức nhiếp tâm ， tâm tức tương y giao bão ， tính mệnh tự năng tương dung hĩ 。Nguyên ·lí đạo thuần 《trung hòa tập 》vân ：“khí thần hòa hợp sanh linh chất ， tâm tức tương y kết thánh thai 。Thấu đắc lí đầu tiêu tức tử ， tam quan cửu khiếu nhất tề khai ”。

Trong đan pháp thanh tu của Tây phái, gom các lời dạy chân truyền,

chỉ là “Tâm Tức tương y, Đại định chân không”. Một học giã Đạo gia là Trần Anh Trữ tiên sinh nhận định rằng Hi Di phái chủ yếu hướng đến chỉ là “Thủ trung bảo nhất, Tâm Tức tương y”, tám chứ đó xác nhận sự hiểu biết chân thật, cái thấy rõ ràng. Trương Tam Phong trong quyển Đạo Ngôn Thiển Cận Thuyết có nói: “Ngưng thần điều tức, điều tức ngưng thần”, tám chữ đó gom lại để bắt tay vào công phu, thành một đường lối để noi theo tu hành, có chia nhiều thứ lớp đều không thể xa lìa sai khác. Tổ sư đầu tiên của Tây phái là Lý Hàm Hư trong quyển Đạo Khiếu Đàm có nói: “ Pháp điều tức tự nó sẽ điều phục cái tâm về chỗ ban đầu, pháp ngưng thần tự nó điều phục hơi thở về chỗ ban đầu”. Các bậc Thánh Hiền Tiên Phật ấy tiếp bước nhau, đã chỉ ra đường lối Đạo Đức cho ta vậy. Một bậc cao kiệt của Tây phái là Huyền Tĩnh cư sĩ Từ Hải Ấn (Tụng Nghiêu) trong quyển Thiên Nhạc Tập đã giảng: “Do nhân duyên góp lại, được gặp thầy Uông (là Uông Đông Đình, đạo hiệu Thể Chân Sơn Nhân) chỉ cho pháp môn Tâm Tức tương y, mới hiết huyền môn đúng là có chân truyền”. Do đó, lời dạy chân truyền về công phu luyện đan của Tây phái tên gọi là “Tâm Tức tương y”. Tâm Tức tương y gom lại là cùng điều tâm hòa điều tức có cơ địa kết hợp tại lúc bắt đầu, dùng Tâm để điều Tức, dùng Tức để nhiếp Tâm, tâm tức nương nhau giúp nhau thì tánh mệnh tự có thể bao che cho nhau, hòa lẫn cùng nhau thành một. Đời Nguyên có Lý Đạo Thuần trong quyển Trung Hòa Tập có nói: Khí thần hòa hợp sanh linh chất, Tâm Tức nương nhau kết thánh thai, thấu đáo bước đầu đường thăng giáng, Tam quan cửu khiếu một lúc khai.”

Từ hải ấn 《thiên nhạc tập 》trung hựu giảng ；“mông sư nhất tái truyện thụ ，tri tây phái tương thừa yếu chỉ ，nãi tại đại định chân không ，kì dư phản hoàn khẩu quyết 、hỏa hậu tế vi ，giai đại định chân không chi tự dư dã 。……duy đại định ，nhiên hậu năng chân không địa vị 。Đáo đắc chân không ，nhiên hậu năng khế diệu hữu ，không hữu viên dung ，hình thần câu diệu 。Cố đại định chân không chi diệu chỉ ，nãi văn （văn thủy ）、hoa （đông hoa ）nhị phái chi khẳng khể ，cửu hoàn thất phản chi huyền yếu dã ”。Tống ·trương tử

dương 《thanh hoa bí văn 》trung vân ：“tĩnh trung hành hỏa hậu ，định lí kết hoàn đan ’。Tống ·bạch ngọc thiềm 《huyền quan hiển bí luận 》vân ：“thải tinh thần dĩ vi dược ，thủ tĩnh định dĩ vi hỏa 。Dĩ tĩnh định chi hỏa ，nhi luyện tinh thần chi dược ，tắc thành kim dịch đại hoàn đan ”。《trung hòa tập 》vân ：“dược vật chích vu vô lí thủ ，đại đan toàn tại định trung thiêu ”。《thể chân sơn nhân đan quyết ngữ lục 》dã giảng ：“đan pháp nhiếp quy nhất định tự ，sở vị chí giản chí dịch chi đạo dã ”。Nhân thử ，luyện đan đích xu ky chích thị nhất “định ”công ，năng “định ”tắc kim đan bất cầu nhi khả trí dã 。

Từ Hải Ấn trong Thiên Nhạc Tập lại giảng: “Nhận được nơi Thầy truyền lại, biết Tây phái truyền nhau yếu chỉ là ‘Đại Định Chân Không’, còn lại như: Phản hoàn khẩu quyết, hỏa hậu tế vi … đều là chữ khác của Đại Định Chân Không vậy. Chỉ có Đại Định mà về sau mới có thể đến được chỗ Chân Không. Đến được Chân Không mà về sau mới có thể khế hợp với Diệu Hữu”. Có Không hòa hợp tròn đầy, hình thần kết hợp huyền diệu. Thế nên diệu chỉ của Đại Định Chân Không, trong Văn Thủy và Đông Hoa hai phái, đã xác chứng là huyền yếu của Thất Phản Cửu Hoàn vậy.

《lão tử 》trung thuyết ：“trí hư cực ，thủ tĩnh đốc ，ngô dĩ quan kì phục ，vạn vật tịnh tác ”。“trí hư cực ，thủ tĩnh đốc ”，chánh thị “đại định chân không ”chi công ；“dĩ quan kì phục ，vạn vật tịnh tác ”，chánh thị “dương sanh dược sản ”chi thì 。Nhân thử ，“đại định chân không ”tức thị dược sanh chi xuyên nguyên ，sản dược chi hoạt thủy nguyên đầu 。《ngộ chân thiên 》trung thuyết ：“yếu tri sản dược xuyên nguyên xử ，chích tại tây nam thị bổn hương ”。Tây nam chi hương ，thị khôn quái chi vị 。Khôn quái lục giao trung không ，đỗng nhiên vô cực ，nan đạo bất thị “đại định chân không ”chi kì tượng mạ ！Khôn biến vi phục ，trọng âm chi hạ ，nhất dương lai phục ，tức thị

“dương sanh dược sản ”。《long hổ kinh 》vị ：“khôn tĩnh hợp dương khí ”，“dương khí phát （vu ）khôn ”，chánh thử chi thì 。

Lão Tử nói: “Trí hư cực, thủ tĩnh đốc, ngô dĩ quan kỳ phục, vạn vật tĩnh tác”. “Trí hư cực, thủ tịnh đốc” chính là công phu “Đại Định Chân Không”, “dĩ quan kỳ phục, vạn vật tĩnh tác” chính là lúc “Dương sanh Dược sản”. Vì thế “Đại Định Chân Không” chính là cội nguồn để sinh ra Dược, là nguồn nước chảy ban đầu để sản ra Dược. Trong quyển Ngộ Chân Thiên có nói: “Cần yếu phải biết nơi cội nguồn sinh ra dược chỉ có ở Tây Nam là quê nhà trước đây”. Quê nhà ở Tây Nam chính là vị trí của quẻ Khôn. Quẻ Khôn có 6 hào âm đều rỗng ở trong, đồng như vô cực, Nói lại cho rõ là Đạo không ở hình tượng bên ngoài của “Đại Định Chân Không”, quẻ Khôn biến thành Phục, ở dưới 5 hào Âm có nhất Dương sinh trở lại, chính là Dương sanh Dược sản. Long Hổ Kinh có nói: “Khôn Tĩnh hợp Dương khí, Dương Khí phát đến Khôn” chính là ở ngay lúc này.

“đại định chân không ”kí thị “dương sanh dược sản ”chi nguyên đầu ，nhi “chân không ”chi cảnh hựu như hà đắc chứng ？Nãi dụng “tâm tức tương y ”chi công 。《thiên nhạc tập 》trung thuyết ：“phục mệnh chi học ，tu phản ngã vu hư tịch ，duy hư năng cảm 。Học giả do tâm tức tương y ，trực tạo đại định chi cảnh ”。Uông đông đình thuyết ：“hạ công thì hữu tạp niệm lai bất yếu khẩn ，nhĩ yếu tri đạo ，tạp niệm như lạc diệp ，tâm tức tương y thị bả thiết tảo trửu ，chuyển lạc chuyển tảo ，tổng hữu cá tảo đắc kiền kiền tịnh tịnh đích nhất nhật ”（《thể chân sơn nhân đan quyết ngữ lục 》）。Do “tâm tức tương y ”nhi tĩnh ，do “tâm tức tương vong ”nhi không ，tự năng chứng nhập “đại định chân không ”chi hư cảnh 。Uông thị hựu thuyết ：“tâm tức tương y chi công phu thuần thục ，tất chuyển nhập tâm tức tương vong ，phương năng nhân định 。Thảng bất năng tâm tức tương vong ，tức bất năng nhân định ，cố thử vong tự tối trọng yếu ”（《thể chân sơn nhân đan quyết ngữ lục 》）。《huyền quan hiển bí luận 》vân ：

“chích thử vong chi nhất tự ，như năng vị thử lí ，tựu vu vong chi nhất tự thượng tố công phu ，khả nhập đại đạo chi uyên vi ，đoạt tự nhiên chi diệu dụng ，lập đan cơ vu khoảnh khắc ，vận tạo hóa vu nhất thân dã ”、《đạo ngôn thiển cận thuyết》trung dã vân ：“hốt nhiên thần tức tương vong ，thần khí dung hợp ，bất giác hoảng nhiên dương sanh ，nhi nhân như túy hĩ ”。Hữu tu luyện tĩnh công đa niên giả ，thượng bất năng “dương sanh dược sản ”，quân dĩ bất năng thâm khế thử trung đạo lí nhĩ ！Nhiên thử “vong ”tự công quyết hựu khởi tây phái độc gia xu ky ，thật vi đan đạo các gia công quyết cộng do chi thông đồ ，《long hổ kinh》vị chi “tiên tồn hậu vong ”。Kì vọng thật tiễn công hữu ，thiết vu thử đẳng vi diệu xử tế tế nghiên cứu ，tài năng đắc chứng đan đạo chân thật hiệu nghiệm 。

“Đại Định Chân Không” chính là nguồn gốc ban đầu để “Dương sanh Dược sản”, mà cảnh giới của “Chân không” làm sao được chứng đến? Phải dùng công phu “Tâm Tức Tương Y”. Trong Thiên Nhạc Tập có nói: “Học Phục Mệnh tu ngược bản ngã trở về hư trống, vắng lặng, chỉ có hư trống mới có thể cảm. Người tu học do thực hành theo “Tâm Tức Tương Y”, thẳng đến cảnh giới Đại Định”. Uông Đông Đình có nói: “Bắt đầu công phu thì có tạp niệm đến, không cần phải khẩn trương mà cần yếu là phải biết đường lối. Tạp niệm như lá rơi, Tâm Tức Tương Y như cây chổi sắt, lá rơi thì chổi quét. Góp lại từ nhiều lần quét thì giữ được tịnh định suốt cả ngày (Thể Chân Sơn Nhân Chân Quyết Ngữ Lục)”. Do Tâm Tức Tương Y mà được Tĩnh, do Tâm Tức Tương Vong (cùng quên) mà được Không, tự có thể chứng nhập hư cảnh của “Đại Định Chân Không”. Thầy Uông lại nói: “Công phu Tâm Tức Tương Y thuần thục sẽ chuyển nhập Tâm Tức Tương Vong, mới có thể định rồi lại định nữa. Nếu mà không thể Tâm Tức Tương Vong thì không thể định rồi định nữa được, nên chữ Vong là rất trọng yếu (Thể Chân Sơn Nhân Chân Quyết Ngữ Lục)”. Huyền Quan Hiển Bí Luận nói: “Chỉ riêng một chữ Vong, nếu có thể hiểu được nghĩa lý của nó, lại trên một chữ Vong

này mà công phu, có thể nhập vào uyên vi của Đại Đạo, đoạt được diệu dụng của tự nhiên, lập được đan cơ trong chốc lát, chuyển vận được cả tạo hóa đến trong thân mình vậy". Trong Đạo Nguyên Thiển Cận Thuyết có nói: "Hốt nhiên Thần Tức cùng quên, Thần Khí dung hợp, bất giác hoảng nhiên Dương sanh, mà người như say vậy". Có tu luyện Tĩnh công nhiều năm, nhưng chẳng thể "Dương sanh Dược sản" thì chẳng có thể khế hợp sâu vào lý Trung Đạo. Mà công quyết về chữ Vong ấy bắt đầu có từ Tây gia phái, thật là bản đồ thông suốt từ các công quyết của các nhà Đan Đạo, Long Hỗ Kinh nói: "Trước còn sau mất", rất mong trong thực tiễn có người đạt đến công phu này, bước lên thứ bậc vi diệu, cứu xét vi tế, mà đắc chứng được hiệu nghiệm của Đan Đạo chân thật.

Lí hàm hư tự vân：“tích ngã tại đỗng thiên trung học toản yểu minh thất bát niên，nhiên hậu sảo hữu bả bính”。Do thử khả kiến，cổ nhân chứng ngộ chi bất dịch，ngã bối năng đắc văn cá trung huyền diệu，khởi năng khinh dịch phóng quá nhi bất thân thân thật tiễn mạ？Lí thị hựu thuyết：“tất hữu thử đẳng chân công phu，nhiên hậu hữu chân hiệu nghiệm。Bỉ vô công nhi vọng tưởng hiệu nghiệm giả diệc chung vi bất đắc hiệu nghiệm chi nhân dã，phản thần tương để，hà túc bệnh chi！

Lí Hàm Hư tự nói: "Xưa kia ta theo 'Đỗng Thiên Trung Học Toản Yếu' bị mù mịt mất đi tám năm, về sau có bạn nói nhỏ cho biết mới bỏ mà đi. Do đó có thể thấy rằng người xưa chứng ngộ không dễ dàng gì, mỗi khi được nghe điều huyền diệu ta đều ghi nhớ nằm lòng, nếu lại có kẻ sinh tâm coi nhẹ đường lối, buông thả theo lỗi lầm thì chẳng phải đem thân cho người đời chê trách sao? Lý lại nói: "Phải có một bậc chân công phu mà sau mới có được chân hiệu nghiệm. Kia nếu không dụng công mà vọng tưởng hiệu nghiệm thì kết cuộc cũng chỉ là người chẳng được hiệu nghiệm, kết quả trái ngược rõ ràng, sao lại để cho phải mang bệnh ấy.

”Năng do “tâm tức tương y”nhi chí “tâm tức tương vong”，tiến

nhân “đại định chân không ”chi cảnh ，tự năng hội hữu chân hiệu nghiệm phát sanh 。Thanh ·hoàng nguyên cát 《nhạc dục đường ngữ lục 》trung thuyết ：“thần khí hỗn hợp ，tâm tức tương y ，kì thân thể nội ngoại ，thái nhiên dung nhiên ，hữu tô nhuyễn như miên chi ý ，thử tức khí sanh chi triệu dã 。Đãn thử khí sanh thì ，tức huyền khiếu khai thì ……tiết tiết dung dung ，kì diệu hữu bất khả đắc nhi nghĩ nghị giả ”。《thiên nhạc tập 》vân ：“công phu bất ngoại tâm tức tương y ，nhất đáo đại định chân không chi cảnh ，nội ngoại nhị dược câu thông 。Ngoại tắc cửu hoàn ，tiên thiên nhất khí tự lai ；nội tắc thất phản ，ngũ hành tứ tượng tự hợp 。Tam gia tự nhiên tương kiến ，thủy hỏa tự nhiên kí tể ，nhất thiết pháp nghiệm ，bất triệu nhi tự lai ，bất cầu nhi tự chí ，hữu thủy đáo cừ thành chi diệu ”。《nhạc dục đường ngữ lục 》trung dã thuyết ；“nội dược ，ngô thân chi nguyên khí dã ；ngoại dược ，tức thái hư trung chi nguyên khí dã 。……thử đãi nội ngoại hợp nhất ，đạo đắc thiên địa linh dương ，quy hoàn vu ngã hình thân chi nội ，cửu chi tắc luyện hình nhi hóa khí ”。

Thường do “Tâm Tức Tương Y” mà đạt đến “Tâm Tức Tương Vong”, tiến tới từ cảnh “Đại Định Chân Không” mà có chân hiệu nghiệm phát sinh. Đời Thanh, Hoàng Nguyên Cát trong “Nhạc Dục Đường Ngữ Lục” có nói: “Thần khí hỗn hợp, tâm tức cùng nương nhau, thì thân thể trong ngoài bao che cho nhau, ý như lớp váng sữa mềm như tơ ở trên bề mặt của sữa”, ấy là điềm báo khí sanh. Lúc khí sanh cũng tức là lúc huyền khiếu khai, ánh sáng phát ra từng chập, có huyền diệu không thể nghĩ bàn. Trong Thiên Nhạc Tập có nói: công phu chẳng ngoài ‘Tâm Tức Tương Y” một khi đến cảnh giới “Đại Định Chân Không” thì nội ngoại nhị dược đều thông. Bên ngoài thì Cửu Hoàn, Tiên Thiên Nhất Khí tự đến; bên trong thì Thất Phản, ngũ hành tứ tượng tự hợp. Tam Gia (Tinh Khí Thần) tự nhiên cùng họp mặt, thủy hỏa ký tế (quẻ Khảm ở trên , quẻ Ly ở dưới, lửa đun nước bốc hơi), tất cả hiệu nghiệm của pháp, không mời mà tự đến, không cầu mà tự được, huyền diệu như đào kênh được

nước về vậy. Trong “Nhạc Dục Đường Ngữ Lục” có nói: “Nội dược là nguyên khí của thân ta, ngoại dược là nguyên khí trong thái hư, nếu đem trong ngoài hợp làm một, trộm lấy linh dương của trời đất đem về trong thân hình của ta, lâu dài sẽ luyện được hình hóa khí”

Kí đắc “dương sanh dược sản ”，tức khả ứng thì nhi khởi dược hỏa thải luyện chi công 。Thải luyện hỏa hậu ，bất ngoại “tĩnh động tĩnh” tam cá tự 。《nhạc dục đường ngữ lục》vân ：“luyện thì vị chi vi hỏa ，hỏa trung tự hữu dược tại dã ，nhiên chích thị nhất cá động tĩnh nhi dĩ 。Động nhi hữu hình ，dụ chi vi dược ；tĩnh nhi vô tượng ，nghĩ chi vi hỏa ”。Bạch ngọc thiềm dã thuyết ：“dĩ tĩnh định chi hỏa ，nhi luyện tinh thần chi dược ，tắc thành kim dịch đại hoàn đan ”（《huyền quan hiển bí luận》）。Tâm tức tương y nhi tâm tức tương vong ，thị vi tiền tĩnh chi công 。Tĩnh cực nhi sanh động ，thử “động ”chi ky ，chánh thị “dương sanh dược sản ”chi thì 。Thải dược chi công ，tuy danh “bất thải nhi thải ”，thật vi chích thị nhất cá “dĩ tĩnh chế động ” chi công ，sư viết ：“định tục định ”dã 。Động nhi dương sanh ，tĩnh nhi thải luyện ，nhất động nhất tĩnh ，nhất sanh nhất thải ，thị vi thải luyện hỏa hậu chi thứ tự 。Lữ tổ vị ：“động tức thi công tĩnh tức miên ” dã 。

Đã được “Dương sanh Dược sản” thì có thể đúng thời mà bắt đấu công phu Dược Hỏa thái luyện. Thái luyện hỏa hầu chẳng ngoài “Tĩnh động Tĩnh” ba chữ này. Nhạc Dục Đường Ngữ Lục nói: “Luyện thì gọi là hỏa, trong hỏa tự có dược ở đó, mà chỉ phải lấy một động tĩnh. Động mà có hình ví dụ cho dược; tĩnh mà không tượng là nói về hỏa. Bạch Ngọc Thiềm trong Huyền Quan Hiển Bí Luận nói: “Lấy tĩnh định làm hỏa mà luyện dược của Tinh Thần sẽ thành Kim Dịch Đại Hoàn Đan”. Tâm Tức Tương Y mà Tâm Tức Tương Vong là trong công phu : trước dùng Tĩnh. Tĩnh hết sức mà sanh động, cái cơ động đó chính là lúc Dương sanh Dược sản. Công phu thái Dược, tuy nói là “Chẳng thái mà thái”, thật ra

chỉ là công phu “Lấy Tĩnh chế động”, thầy nói: “định rồi lại định nữa”. Động thì Dương sanh, Tĩnh thì thái luyện, một động một tĩnh, một sanh một thái, chính là thứ tự thái luyện hỏa hầu. Lữ Tổ nói: “Động thì thi công, Tĩnh thì mềm mại quấn quít như tơ ”

《thiên nhạc tập 》trung vân ：“định cửu tịch nhiên ，thị vị quy căn 。Quy căn tắc hữu động ，nhi phản hồ tĩnh hĩ 。Tĩnh cực phục động ，tiên thiên nhất khí ，hữu cảm tất ứng ，ngã tức dĩ động ứng chi ，tại ngoại tâm tức tương y ，thần khí hợp nhất ，sử đồng định nhi bất vọng trì ，thị tức thủy phủ cầu huyền ，khởi tốn phong nhi vận khôn hỏa dã 。Tái do tâm tức tương y ，tiệm tiệm do vũ hỏa chuyển vi văn hỏa ，thần tức lưỡng vong ，hựu nhập đại định 。Tắc tiên hậu nhị thiên ，các đắc kì sở

，nội ngoại hòa dung ，thân tâm điềm du ，sở đắc chân ất chi khí ，tống quy thổ phủ lao phong cố hĩ ，phương khả nhất độ bãi công 。Thị cố phục mệnh chi học ，tu kinh ‘tam phản ’。Tức do động nhi tĩnh ，tĩnh cực phục động ，động nhi hựu tĩnh thị dã 。Uông sư ngữ dư vân ：‘dương sanh tiền nhất định ，dương sanh hậu nhất định 。Tiền định sở dĩ hậu dược sản ，cảm chân dương ；hậu định sở dĩ mộc dục ôn dưỡng ，phong cố mật tàng ’。《âm phù kinh 》tam phản trú dạ chi thuyết ，đương tức chỉ thử bộ công phu 。Thử huyền tông phục mệnh chi bí áo ，tất kinh ‘tam phản ’nhi tàng sự dã ”。

Trong Thiên Nhạc Tập nói: “Định lâu được vắng lặng gọi là Qui Căn. Qui Căn thì có động mà phản về Tĩnh. Tĩnh hết sức thì sinh động trở lại, Tiên Thiên Nhất Khí có cảm tất có ứng, ta lấy động mà ứng, ở ngoài thì Tâm Tức Tương Y, thần và khí hợp làm một, cùng định mà chẳng theo vọng niệm, chính là Thủy Phủ Cầu Huyền, khởi Tốn Phong mà vận Khôn Hỏa vậy. Lại do Tâm Tức Tương Y, dần dần chuyển Võ Hỏa (thở thô mạnh) thành Văn Hỏa (thở nhẹ yếu), Thần và hơi thở cùng quên, lại nhập đại định, thì Tiên Thiên và Hậu Thiên đều có chỗ được”,

trong ngoài dung hòa, thân tâm nhẹ bước, được đến chỗ gọi: “Chân ất chi khí, tống qui thổ phủ lao phong cố” mà có thể đến mức không còn công phu gì khác thêm nữa. Đó là cái học Phục Mệnh, tu qua Tam Phản là 1 : Do Động mà Tĩnh, 2 : Tĩnh cực phục động; 3 : Động mà lại Tĩnh. Thầy Uông có nói: Trước khi Dương sanh phải Định, sau khi Dương sanh phải Định. Định trước để lấy dược sản về sau, chiêu cảm chân Dương; Định sau để mộc dục ôn dưỡng, bao gói cất giữ. Âm Phù Kinh có thuyết ngày đêm tam phản, đó là chỉ bộ công phu này, chính là bí áo của Huyền Tông, phải trãi qua công phu của Tam phản vậy.